



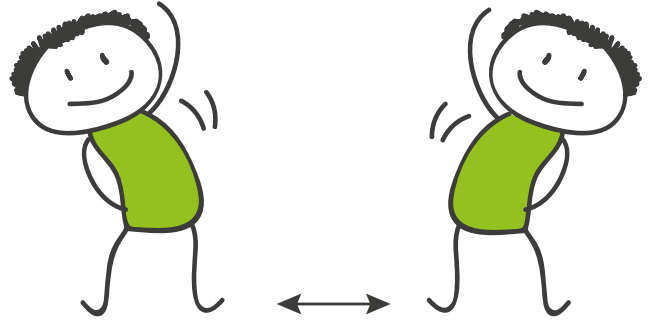
So lange wie möglich auf einem Bein stehen



Gleichgewicht



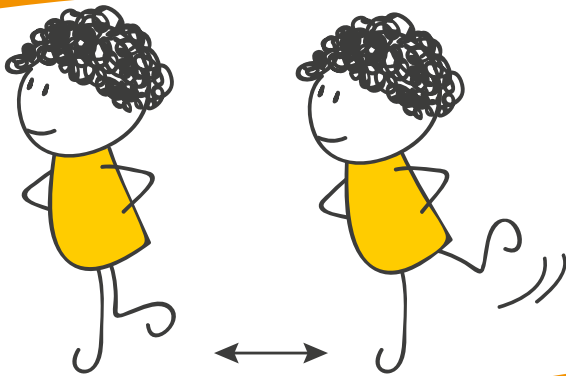
2 x im Wechsel den Oberkörper zur Seite neigen – im breiten Stand



Beweglichkeit



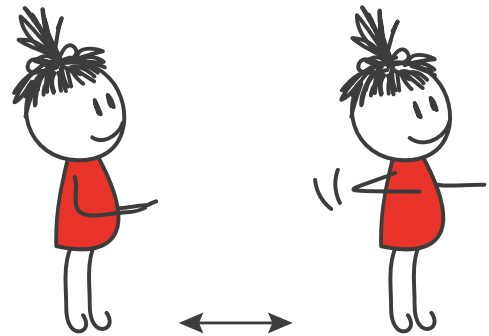
3 x das angewinkelte Bein nach hinten heben – Körper gerade lassen



Gesäßmuskulatur



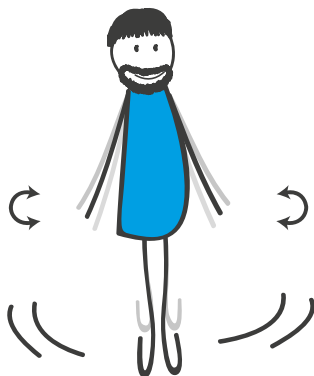
4 x die angewinkelten Arme zur Seite heben



Schultermuskulatur



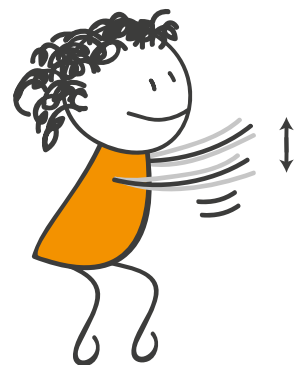
5 x Seilspringen – mit geschlossenen Beinen



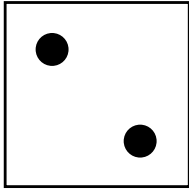
Ausdauer



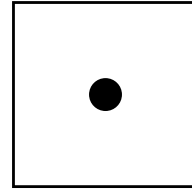
6 Sekunden mit ausgestreckten Armen paddeln – mit gestrecktem Rücken



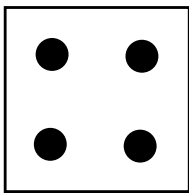
Rückenmuskulatur



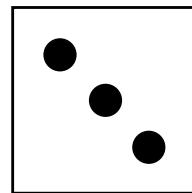
Anfänger



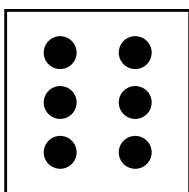
Anfänger



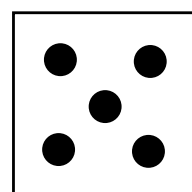
Anfänger



Anfänger



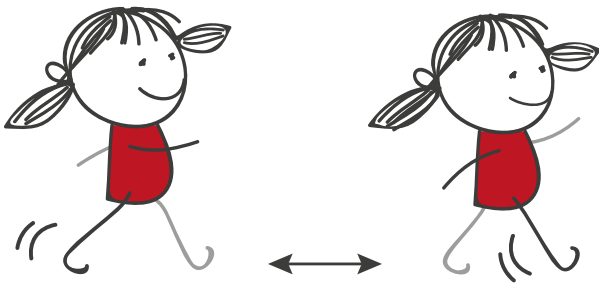
Anfänger



Anfänger



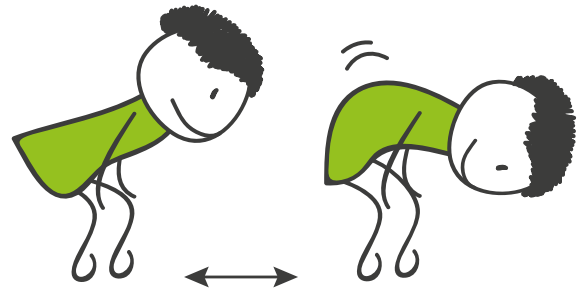
10 Sekunden Scherensprünge



Ausdauer



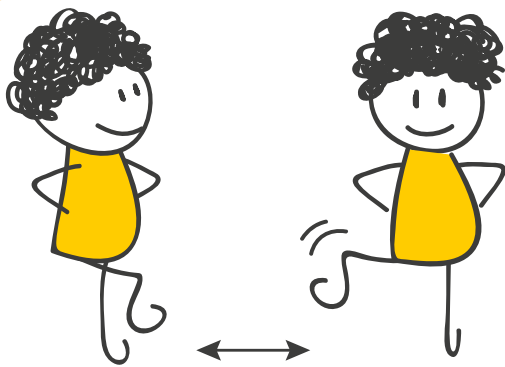
2 x im Wechsel den Rücken strecken und runden – mit gebeugten Beinen



Beweglichkeit



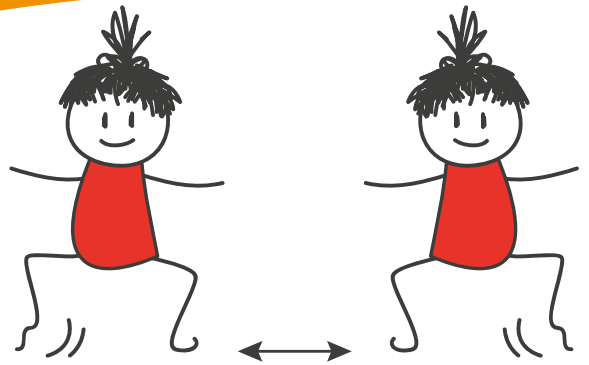
3 x das angewinkelte Bein zur Seite öffnen



Gleichgewicht



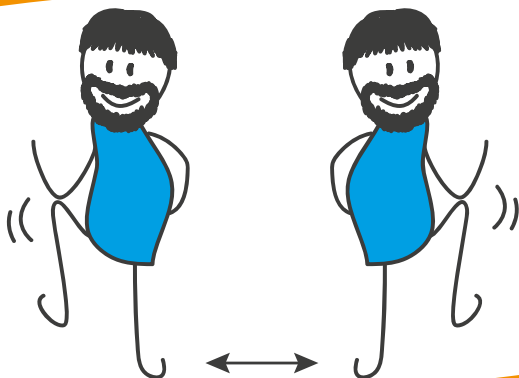
4 x im Wechsel im breiten Stand eine Ferse vom Boden heben – Knie zeigen nach außen



Beinmuskulatur



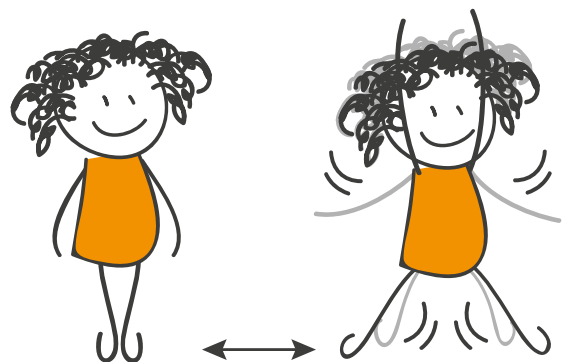
5 x im Wechsel Ellenbogen und Knie seitlich zusammenführen



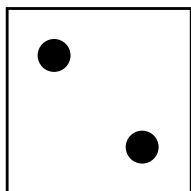
Bauchmuskulatur



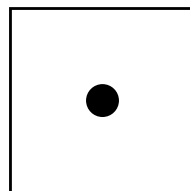
6 x Hampelmann



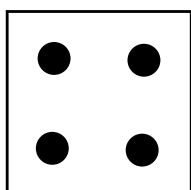
Ausdauer



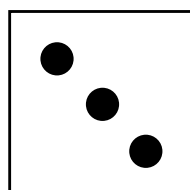
Fortgeschrittene



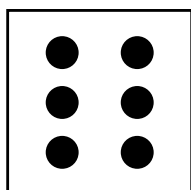
Fortgeschrittene



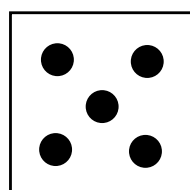
Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



Fortgeschrittene



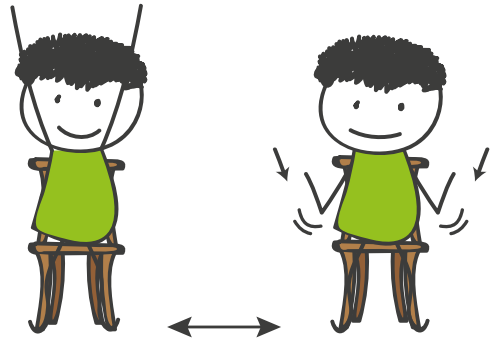
10 Sekunden die angewinkelten Arme nach hinten ziehen



Schultermuskulatur



2 x im Wechsel die Arme ins V nach oben strecken und ins W nach unten ziehen



Rückenmuskulatur



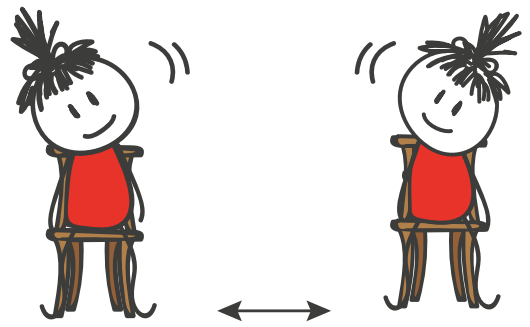
3 x die Schultern kreisen



Beweglichkeit



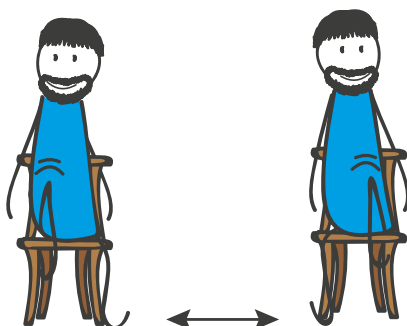
4 x im Wechsel den Kopf zur rechten und linken Schulter neigen – Schultern unten lassen



Beweglichkeit



5 x im Wechsel die Knie nach oben ziehen



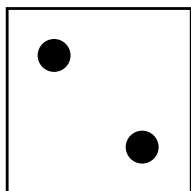
Beinmuskulatur



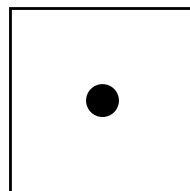
6 x die Hände vor der Brust aneinander drücken – Ellenbogen zeigen nach außen



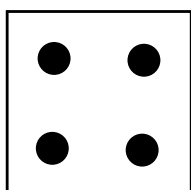
Arm- und Brustmuskulatur



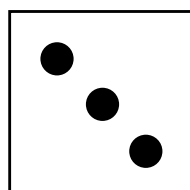
Im Sitzen



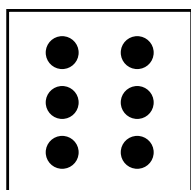
Im Sitzen



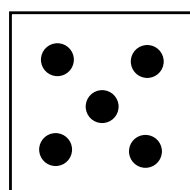
Im Sitzen



Im Sitzen



Im Sitzen



Im Sitzen